



FATİH KALKIŒ



*Çizgilerle*  
**Çocuk**  
**Eğitimi**



# ÇİZGİLERLE ÇOCUK EĞİTİMİ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN

FATİH KALKINÇ



*Çizgilerle*  
**Çocuk**  
**Eğitimi**

F A T İ H K A L K I N Ç



## ÇİZGİLERLE ÇOCUK EĞİTİMİ

Copyright © Gül Yurdu Yayınları, 2007

*Bu eserin tüm yayın hakları Işık Ltd. Şti.'ne aittir.*

*Eserde yer alan metin ve resimlerin Işık Ltd. Şti.'nin önceden yazılı izni olmaksızın, elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemi ile çoğaltılması, yayımlanması ve depolanması yasaktır.*

Editör  
Ali BUDAK

Kapak  
Engin ÇİFTÇİ

Resimleyen  
Murat CENGİZ

Sayfa Düzeni  
Necmi TOPAL

ISBN  
978-975-9105-22-8

Yayın Numarası  
25

Basım Yeri ve Yılı  
Çağlayan Matbaası Sarıç Yolu Üzeri No: 7  
Gaziemir/İZMİR  
Tel: (0232) 252 20 96  
Kasım 2007

Genel Dağıtım  
Gökkuşuğu Pazarlama ve Dağıtım  
Merkez Mah. Soğuksu Cad. No: 31 Tek-Er İş Merkezi  
Mahmutbey/İSTANBUL  
Tel: (0212) 410 50 00 Faks: (0212) 444 85 96

Gül Yurdu Yayınları  
Emniyet Mahallesi Huzur Sokak No: 5  
Üsküdar/İSTANBUL 34676  
Tel: (0216) 318 42 88 Faks: (0216) 318 52 20  
[www.gulyurduyayinlari.com](http://www.gulyurduyayinlari.com)

## İÇİNDEKİLER

Anne-Baba Desteğinin Önemi .....	15
Ders Çalışırken Nasıl Destek Olmalı?.....	21
Bizim Çocukta Televizyon Seyretme Hastalığı Var .....	29
Odasına Televizyon ve Bilgisayar Koymayın .....	37
“Bu Çocuk Beni Dinlemiyor!” Diyen Anne Babalara .....	43
Davranışlarınızla Önce Siz, Örnek Olmalısınız.....	49
Hatalar Öğrenmek İçin Birer Fırsattır!.....	55
Dinlemek Sevmektir. Dinlemek Değer Vermektir.....	67
“Bizim Çocuk Doyumsuz.” “Çocuğu Memnun Edemiyoruz.” “Hiçbir Şeyin Kıymetini Bilmiyor.” .....	75
Çocuklarımıza Yemek Yeme Alışkanlığını Kazandırmak İçin.....	81
Başkasının Eşyasına El Sürmez .....	93
Cısss! .....	99
Kardeşleri Birbirleriyle Kıyaslamayınız.....	107
Dikkat ve Hafıza Geliştiren Oyunlar ve Alıştırmalar.....	113
Büyük Değişimler İçin Küçük Öneriler.....	123



## TEŞEKKÜR

*Büyük bir sabır ve özveriyle resimleri çizen ve kitabın baskı aşamasına gelmesinde büyük emeği olan Murat Cengiz'e,*

*Israrlı takibiyle kitabın sizinle buluşmasında büyük emeği geçen Ali Budak'a,*

*Ayrıca, kitabın oluşmasında büyük katkıları olan, Prof. Dr. Musa Avcı'ya, Dr. Mehmet Palancı'ya, İsmail Koç'a, İbrahim Bozkurt'a, Kazım Taşlı'ya, Orhan Kalafat'a, Ali Erdem'e, Sinan ve Yasemin Çalışkan çiftine, Nazan Ad-sız'a, Hayriye Albayrak'a, Efkân Yeşildağ'a, seminerlerime katılan tüm katılımcılara, çevremdeki bütün insanlara katkılarından dolayı teşekkür ediyorum.*

*Fatih KALKINÇ  
Psikolojik Danışman*





## ÖNSÖZ

Değerli Dostlar;

Yaşarken uymamız gereken birçok kural vardır, yapılması gereken işler, gidilmesi gereken yerler, ödenmesi gereken faturalar vb... vardır. Bu yükler bizi ciddi baskı altına alabilir. Bunların hepsi doğru ancak yoğunluğumuz ne olursa olsun genellikle gereksiz meşguliyetler bulma konusunda da son derece becerikliyizdir(!) Oysa bizler, hayatımızın sonuna gelmeden, bizim için neyin daha önemli olduğunu görebilseydik, önemli şeylere hayatımızda yer verememenin üzüntüsünü yaşamamak için şimdiden, bizim için çok önemli olan şeylerle önemli olmayan şeylere ayırdığımız zamanları gözden geçirip bir sıralama yapma lüzumunu hissederdik. Bir kısmımız anne ve baba olan bizler şahsî hayatımız ve aile hayatımız arasında bir denge kurmalıyız; çünkü çok iyi biliyoruz ki çocuk sahibi olmak her insana nasip olmaz. Eğer çocuklarımız varsa onların gözümüzü açıp kapatana kadar büyüyeceklerini de unutmamalıyız.

Anne ve babalarla binlerce kez değişik ortamlarda görüşüp konuştum, dertlerini paylaştım. Yurt dışında ve yurt içinde verdiğim konferansların her birinde vardılar. Hepsi de son derece ilgili bir şekilde çocukları için bir şeyler yapma arzusu

ile çırpınıyorlar ve bunun heyecanını yaşıyorlardı. Hepsi de çocuklarını çok seviyordu. Çocuklarını iyi yetiştirmeyi bu kadar isteyen, onlar için her türlü fedakârlığı yapan ve yapmaya hazır olan anne babalar “Neden çocuklar istediğimiz gibi olmuyor?” diyorlardı. Bu problemi çözememelerinin en önemli sebeplerinden biri, anne ve babaların neyi, nasıl, ne zaman, niçin ve ne kadar yapacaklarını bilmemeleriydi. Bunun yanında, eskiden edindiğimiz yanlış kanaat ve davranışların da izâlesi gerekiyordu. İşte bu kitap bütün bu sorunların çözümü için kısa ve öz anlatımlı bir eser. Bu kitap yoğun bir tempoda çalışan ve çocuklarına yeteri kadar zaman ayıramayan anne babalara yönelik, yaklaşık bir saat içerisinde okuyup bitirebilecekleri, okuduklarının özünü alabilecekleri mütevazı bir çalışma.

Bazı konular vardır ki, önemini on sayfa yazı yerine iki kare resimle anlatabilirsiniz. Bildiklerimizi çocuklara anlatmak istiyoruz ama zaman bulamıyoruz. İşleri yoluna koyalım, yarın ilgileniriz diyoruz. Zamanı kiralamamız, satın almamız veya saklamamız mümkün değildir. Ancak içinde bulunduğumuz anı kullanabiliriz. Çocuğumuzun eğitimi için daha temposuz bir günün gelmeyeceğini çok iyi bilmemiz gerekir. Daha uygun bir günün gelmeyeceğini bilmek bizim için güzel bir başlangıç olacaktır.

Değerli anneler ve babalar;

Eğer evinizde iyi bir şeylerin olmasını istiyorsanız çocuklarınıza ayırdığınız zamanlarda onlarla birlikte bir şeyler yapın. Başlayabileceğiniz herhangi bir yerden başlayın.

Bazı davranışlarınızın hatalı veya olumsuz olduğunu kabul etmediğiniz, özeleştiri yapmadığınız sürece, davranışlarınızı olumluya dönüştüremezsiniz. “Acaba çocuklarımız ne zaman değişecek?” sorusunun cevabı şudur: Biz değiştiği-

miz zaman. Çocuk çocuktur ve o bir yetişkin değildir. Çocuğunuz bırakın çocuk gibi yaşasın, ondan bir yetişkin gibi davranmasını beklemeyin ama siz ebeveyn gibi davranmaya devam edin.

Her ailenin kendine has özellikleri vardır. Ama birçok ailede aslında birbirine benzeyen sorunlar mevcuttur. Kitaptaki resimleri, hazırlık aşamasında iken gösterdiğim ebeveynlerden şu değerlendirmeleri aldım: “Aaa sanki bizim aileyi anlatmışsınız!” Aslında bizler birbirine benzeyen çok sayıda problemle uğraşıyoruz.

Sağlıklı ve mutlu bir aile hemen bir günde oluşmuyor. Bunun için istek, zaman ayırmak, olumlu hareket etme ve geleceği görmek gerekiyor. Çocuklarımızın, istediğimiz gibi olması için bazı bedeller ödememiz gerekiyor. Adım adım ilerlemeli ve acele etmemelisiniz. Şunu bir düşünün; bir çocuk günde üç saat televizyon seyrediyor, beş dakika babası ile konuşursa, bu çocuk babasının istediği gibi değil televizyonun istediği gibi olacaktır. Işık olun, kendi tecrübelerinizi çocuklarınızla paylaşın; bu, haftalar, aylar, hatta yıllar sürebilir. Her şey zamanla daha güzel olacaktır..

Oğlunuz okuldan eve döndüğü zaman matematikten 100 üzerinden 93 aldığını heyecanla size söylediğinde, “Diğer yedi puan nerede? Sınıfta kaçınıcı oldun?” gibi sorular yönelterek konuşmakla, “O kadar çok çalıştın ki zaten bunu hak etmiştin. Ancak seni başarılı olduğun için seviyor değilim. Zayıf aldığını bile haber vermiş olsaydın belki hayal kırıklığına uğradım ama bu seni daha az sevmeme neden olmazdı. Ben seni zaten çocuğum olduğun için seviyorum.” şeklinde konuşmak arasında düşünemeyeceğiniz kadar fark olacaktır. Çocuklarımız birinci ya da sonuncu da olsalar, zayıf ya da şişman da olsalar, yine

sevileceklerini bilmelidirler. Bizim onlara bağlılığımız, sevgimiz, ilgimiz, başarılarına odaklı olmamalıdır.

Eğer hemen çocuğunuzla evde bir şeyler yapmak istiyorsanız başlangıç için çocuğunuzla birlikte bir şeyler pişirebilirsiniz. Elinizden geldiğince sofraya birlikte oturun. En sevdiği televizyon programını çocuklarınızla birlikte izleyin ve bu programı neden sevdiklerini anlamaya çalışın.

Çocuklarınızla birlikte olduğunuz zamanlarda her an onları eğlendirmeniz gerekiyormuş gibi bir hisse kapılmayın. Çocukların sürekli eğlendirilmeye ihtiyaçları yoktur. Onların en üretici oldukları, orijinal konular buldukları zamanlar; tamamen kendi başlarına oldukları, sessiz ve sakin zamanlardır. Bir çocuk için hayal kurmak en mükemmel eğlence aracı haline gelebilir. Yeter ki onu kendi haline bırakalım.

Takdir edilerek büyütülen çocuklar, sürekli eleştirilen çocuklardan daha mutlu, daha üretken olurlar ve daha iyi söz dinlerler.

Çocuklarına dürüst olmayı öğreten fakat bunu kendileri uygulayamayan anne babaların kendileri gerçek birer problemdirler. "Benim yaptığımı değil, söylediğimi yap!..." ne kadar yanlış bir davranıştır sizin takdirlerinize bırakıyorum.

Eğer çocuğunuzun her şeyine karıştırsanız, sorumluluk duygusu kazanması, doğru seçimler yapabilme yeteneğinin gelişmesi nasıl mümkün olacak? Ergenlik döneminde kimlik bunalımı başladığı zaman bu sorunlarla nasıl baş edecek?

Çocuk duygusal açıdan bağımlı olduğunda; kendisini yeterince güvende hissetmez, değer yargıları çok gelişmez ve başkalarının fikirlerine bağlı kalır. Böyle yetişmiş çocuklar, kendisinin yerine sizin düşünmenizi, hayatındaki sorunlara başından sonuna kadar sizin kafa yormanızı bekler. Siz çocu-

ğunuzun problemlerini çözmek için düşünürken, bu düşünceler içinde çıkmaza girdiğinizde, çocuğunuzda hâlâ bir gelişme olmamasının üzüntüsünü de yaşayabilirsiniz. Yoğun bir pişmanlık yerine zaman geçirmeden küçük adımlarla başlayabilirsiniz. Anne babaların, ileriye görme becerileri olmalıdır. Bunu çocuğun başarılı, olumlu ve pozitif bir erişkin olmasında kullanmalıdır.

Engeller bizi hareketlendirir. Gayret bize kuvvet verir, her yeni zorlukta bir güç yeşerir. Karşılaşılan bir engelden kuvvet, bir hayal kırıklığından büyüme, bir mahrumiyetten arzu doğar.

Değerli Dostlar;

Yukarıda birkaçına değindiğim benzeri problemlere, özet ama etkili çözüm yollarını bu kitapta sizlerle paylaşmak istedim. Hayata bir artı da ben eklemeyi arzu ettim. Bunu başatabildiysem ne mutlu.

Fatih KALKINÇ  
Psikolojik Danışman



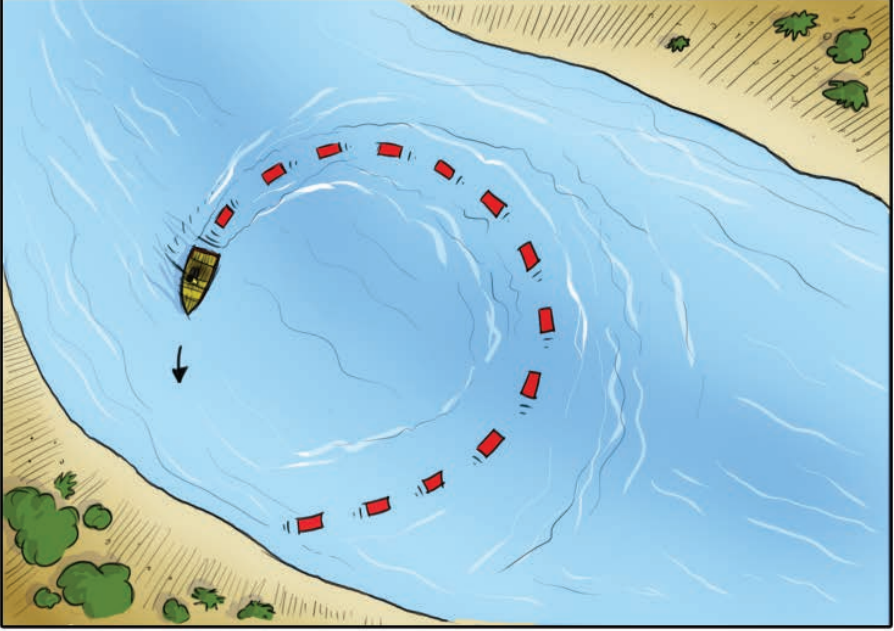


*Anne-Baba Desteğinin Önemi*











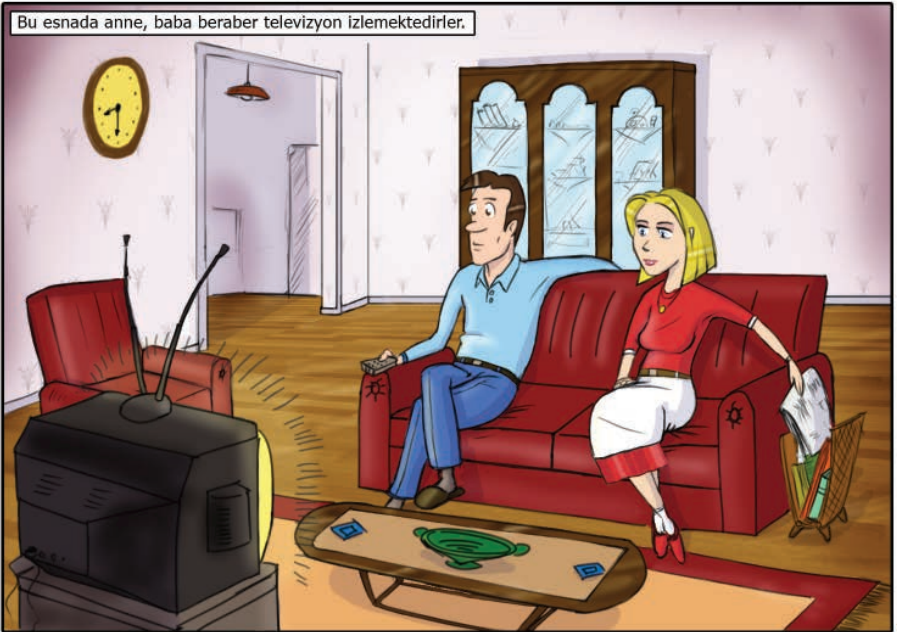
Bir sandala binseniz ve sadece tek bir küreğiniz olsa, ileriye doğru gitmeye çalışsanız, büyük bir daire çizer, yine başladığınız yere geri dönersiniz. Bazı ebeveynler çocuklarının eğitimini diğerine bırakır. “Ben kazanırım, gerekli masrafları karşılarım, sen de eğitimiyle ilgilen.” derler. Çocuğun eğitimi sadece anneye veya sadece babaya bırakılmamalıdır.

Bir çocuğun, anne ve babasının birlikte sağladığı dengeye ihtiyacı vardır.



*Ders Çalışırken Nasıl Destek Olmalı?*













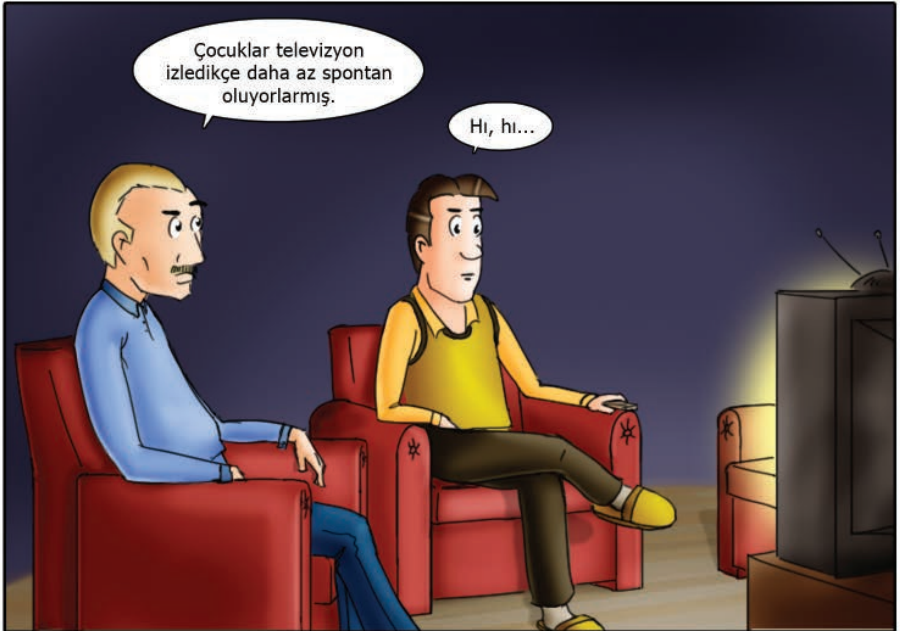
Çocukların ders çalışırken, sadece çalıştıkları derse motive olabilmeleri için televizyon sesi duymamaları gerekir. Anne babanın da çocuklara destek olması gerekir. Bunun için de; anne baba çocuğa ders çalışmaktan daha cazip olan şeyleri yapmamalıdır. Televizyonu kapatıp çocuklar ders çalışırken kitap, dergi, gazete okuyarak çocukların ders çalışmasına destek olabilirler.



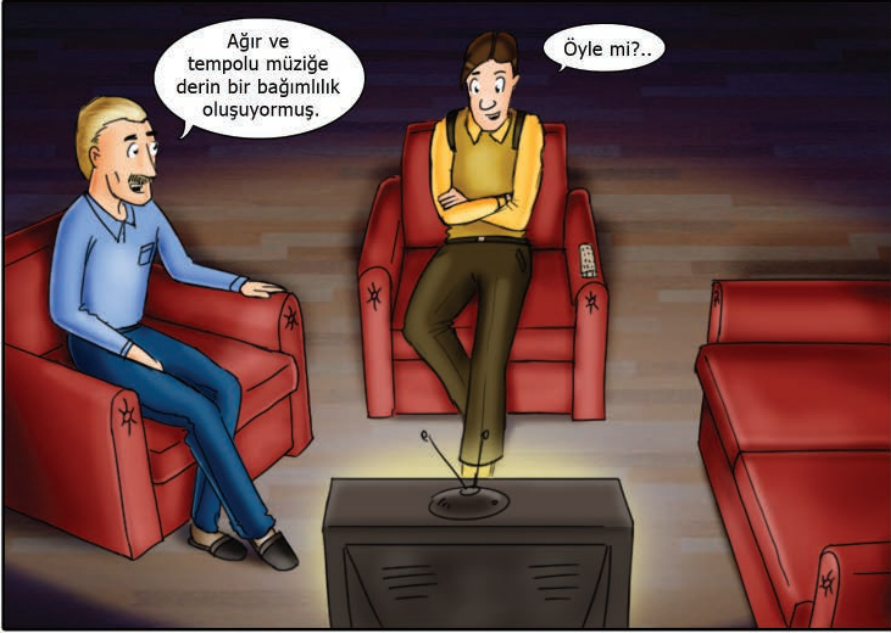


*Bizim Cocukta  
Televizyon Seyretme Hastalığı Var*













Çocuklarının çok televizyon seyrettiğinden, ders çalışmayı sevmediğinden yakınan anne babalara:

Çocuklar söylediklerinizden değil yaptıklarınızdan daha çok etkilenirler. Çocuğunuzun televizyon veya bilgisayar hastası olmasını istemiyorsanız değişime önce kendinizden başlamalısınız.





*Odasına Televizyon ve Bilgisayar Koymayın*











Eğer odasında televizyon, bilgisayar varsa çocuk bunları kapatıp ders çalışmaz. Çocuğun odasında televizyon ve bilgisayar olmamalıdır. Eğer olacaksa bilgisayar ve televizyon salonda olmalı ve monitör kapıya dönük olmalıdır. Bazı anne babalar bana şu soruyu sorarlar: “Hocam, bizim çocuk ders çalışmayı sevmiyor. Ders çalışmayı sevmesi için ne yapabiliriz?” Aslında bu zor sorunun çok basit bir cevabı vardır. Evde ders çalışmaktan daha zevkli olan şeyleri ders çalışmaları gereken zamanlarda kapatın. Göreceksiniz ki, belki çocuğunuz 1-2 hafta direnecek fakat daha sonra yapacak daha iyi bir şey olmadığından ders çalışmaya başlayacaktır.



*Bu Çocuk Beni Dinlemiyor!  
Diyen Anne Babalara...*









Sizce; bu çocuklar bir daha sınıfta top oynarlar mı? Eğer oynarlarsa; toplarını aldığımda diğer ders benden istemeye gelirler mi? Yoksa; bu öğretmen kızmıyor, bağırıyor, ama topu da vermiyor deyip üç gün beklerler mi?



Anne ve babalar çocukların kurallara ihtiyaç duydukları küçük yaşlarda onların isteklerine ve kaprislerine boyun eğerler. Bu dönemde çocukların maskaralıklarına gülerler, delikanlılık çağında ise kurallar koymaya çalışırlar. Daha önce güldükleri davranışlara kızarlar. Çocuklara kesin ve açık kurallar koyarak onlardan ne beklediğinizi ifade etmelisiniz. Yoksa dik kafalı ve afacan bir çocuk karşımıza çıkabilir.

Evde sık sık kuralları değiştirmek çocuğa güvensizlik duygusunu aşılamanın en kestirme yoludur. İsteddiğimiz davranışı açıklamadan olumlu davranış beklemek ve "Olmadı!" diye kızmak çocuğa karşı haksızlıktır. Çocuklarımıza koyduğumuz kurallar onun kişilik yapısı ve yaşı düşünülerek konulmalıdır. Koyduğumuz kuralların nedeni izah edilmelidir. Beklediğimiz davranışlar basit bir dille anlatılmalıdır. Çocuk istediğimiz davranışları yaptığında takdir edilmelidir. Çocuğun eğitiminde kararlı, tutarlı ve sabırlı olunmalıdır. Ortama göre değişen evet ve hayırlar çocuğun istediğini yaptırmak için kendine göre bir davranış kalıbı oluşturmasına zemin hazırlar.



*Davranışlarınızla Önce Siz, Örnek Olmalısınız*













*Hatalar Öğrenmek İçin Birer Fırsattır!*



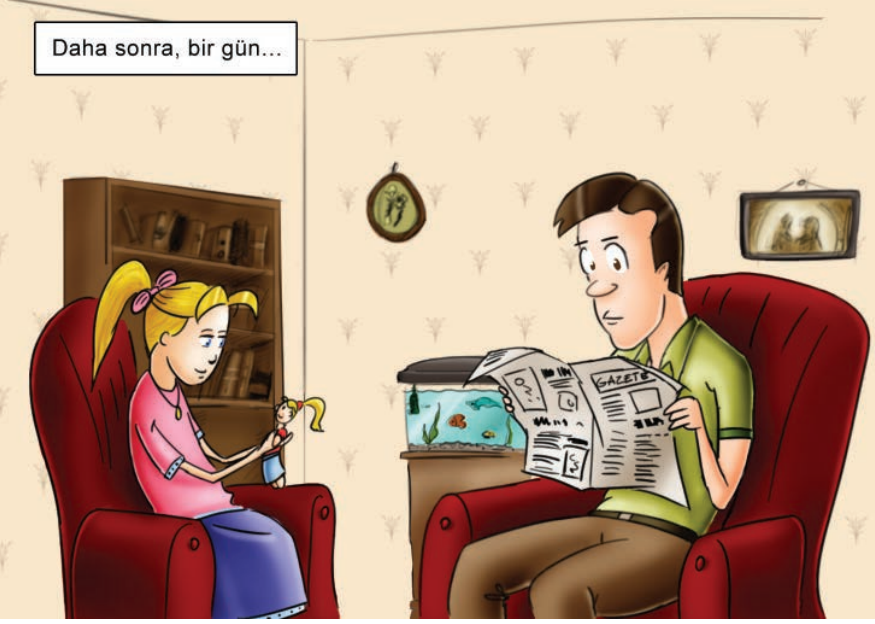








Daha sonra, bir gün...



Annee, su getirir misin lütfen?!.





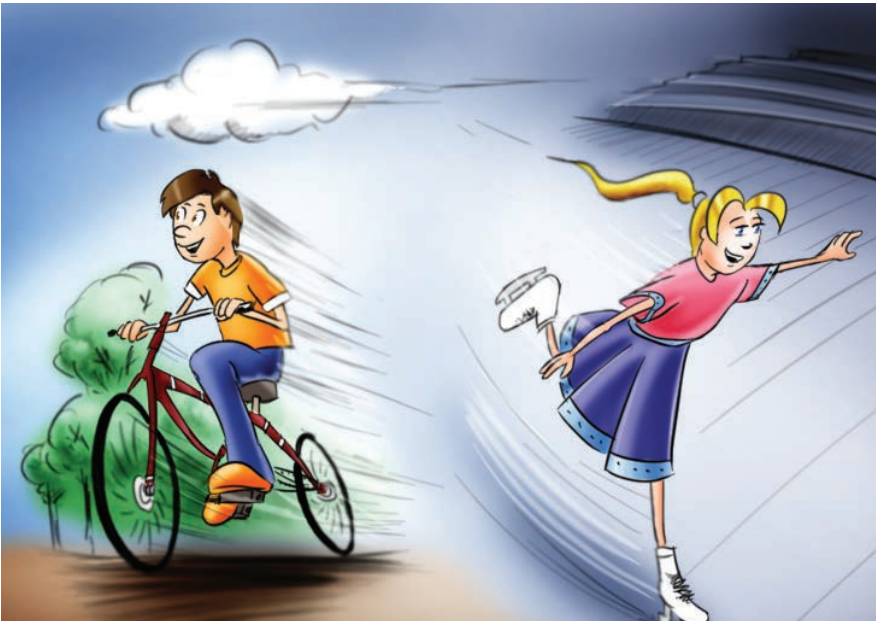
*Ya da;*











Her çocuğun dünyaya sunabileceği Allah'ın vermiş olduğu özel bir yeteneği vardır.

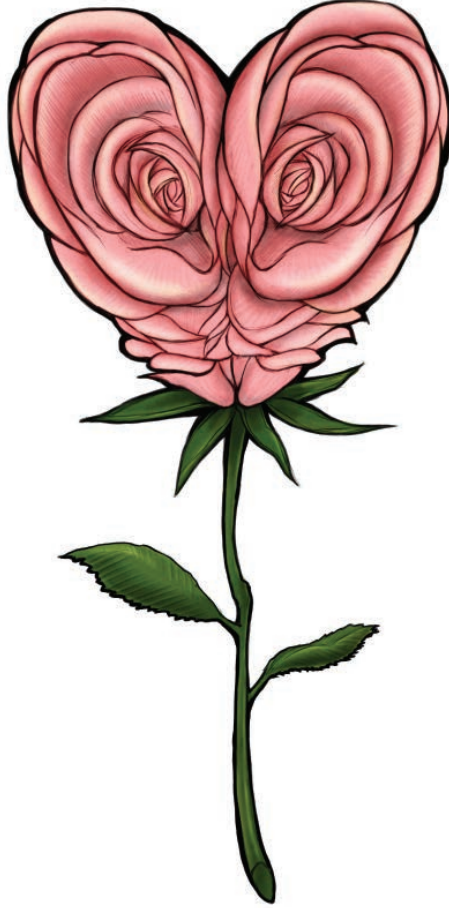
Yeter ki çocuğun içindeki enerjiiyi, yeteneği ortaya çıkarın.

Çocuğunuz bisiklete binerken, paten yaparken veya herhangi bir şeyi öğrenmeye çalışırken; bağırp çağırıp, eleştirirseniz mi daha kolay öğrenir yoksa sabırla, anlayışla karşılayıp tekrar denemesi için fırsat verdiğinizde, yüreklendirdiğinizde mi?

Eğer çocuğunuzun hata yapmasını istemiyorsanız bu aynı zamanda hiçbir şey yapmamasını da istemek demektir. Hata yapmayı, öğrenme sürecinin bir parçası olarak karşılayın. Hatalar öğrenmek ve öğretmek için mükemmel birer fırsattır, kızmak ve bağırarak için değil. Her hata yaptığında geçmişteki hataları da yüzüne vurulacak olursa iyi davranışların hiç biri hayatta kalmaz. Hata yaptığı zaman kızmak, zaten duygusal açıdan yorgun ve psikolojik baskı altında bulunan çocuğun o işi bir daha yapmamasına, vazgeçmesine neden olabilir. Böyle bir durumda iken ders vermek ve başarı formülleri sıralamak, boğulmakta olan kişiye yüzme öğretmeye çalışmak gibidir. Boğulmakta olan birine o an yüzme öğretilmez. Sadece sizin yardım için uzanan elinize ihtiyacı vardır.

Yüreklendirmenin gücü düşündüğünüzden çok daha fazladır. Çocuklarınıza potansiyellerinin doruğuna ulaşmalarında destek olun. O zaman mutlaka doğru bir şeyler yaptığını göreceksiniz. Övgü ve yüreklendirmeye karşılık vermeyecek tek bir çocuk yoktur ve biz onlar için söz yerinde ise çöldeki yağmur damlası kadar değerliyiz. Yüreklendirme, çocuklarımızın yeteneklerini ortaya koyabilme adına pek çok kapıyı açabilir. Ancak o sayede doğru yolda olduklarını anlar ve kendilerini cesaretlendiren kişiyi mutlu etme isteği duyarlar.





*Dinlemek Sevmektir. Dinlemek Değer Vermektir*







Ya da;









Çocuklarınıza mümkün olduğunca fiziksel sevgi gösteriniz.

Çocuğun duyguları kendisine göre gerçek ve geçerlidir. Duyulmadığını, anlaşılmadığını gören çocuk aşırıya kaçıp daha hırçın davranmaya başlar ya da susup sessizliğe bürünür. Konuşurken gözlerine bakın, hemen lafa karışıp çözüm önermeyin, söylediklerini kısaca tekrar edin, duygularını dile getirmesini bekleyin.

Çocuğunuz size yaşadığı bir olayı anlatmak istediği zaman, bir şeylerle uğraşırken, mutfakta iş yaparken, televizyon seyrederken değil, ona doğru dönüp, göz iletişimi kurup, seviyeyi ayarlayıp, tane tane konuşarak anlattıklarını dinlemek gerekir. Aynı dili konuşmak, aynı duyguları paylaşabilmek etkin dinlemeyi sağlar. Unutmayın sevmek etkin dinlemektir. Dinlemenin temelinde sevgi, saygı ve karşılıklı kabullenme olmalıdır. Çocuğunuzu ne kadar çok dinliyorsanız sevginizi de o kadar çok göstermiş olursunuz.

Söyledikleri dinlenen çocuk, anne ve babasının sözünü daha fazla dinlemeye başlar. Herhangi bir şey yapacak olduğunda anne babaya danışır, kendine olan güveni artar.



*“Bizim Çocuk Doymusuz”  
“Çocuğu Memnun Edemiyoruz”  
“Hiçbir Şeyin Kıymetini Bilmiyor”*





"Uzaktan kumandalı arabayı aldı,  
biraz oynadı..."



"Sonra oyuncaklara sırtını döndü, oturdu..."







İhtiyaçsa bütçeye göre en iyisini almaya çalışmalı ama istediği şeyin benzerinden evde varsa almamalıdır. Her istediği alınan çocuk; mutsuz, doyumsuz, hiçbir şeyden zevk almayan, çok çabuk canı sıkılan bir hâle dönüşür.

Çocuklar bir önceki eğlence düzeyinden çok çabuk bıkarlar ve daha fazlasını isterler. Dolayısıyla ondan sonra çocuklara vereceğiniz şeylerin daha heyecan verici, daha güzel şeyler olması gerekir. Bu durumda çocuk tamamen kendi zevklerine tutkun bir insan haline gelebilir. Çok uzun süren tatil, çok fazla film, çok fazla televizyon, çok fazla bilgisayar ve internet, disiplinsiz boş vakitler çocukların kişiliğini yavaş yavaş olumsuz yönde etkiler. Çocukların yeteneklerinin uyur durumda olmasına, becerilerinin gelişmemesine, zihinsel yönden pasif hale gelmesine, içinin devamlı sıkılmasına, mutlu olamamasına sebep olabilir.

Kolayca elde ettiğimiz şeyleri daha az önemseriz. Yalnızca bedelinin hakkı verilen şeyler değerlidir. Yokluğu hissedilmeyen, elimizin altında olan şeylerin kıymeti bilinmez.



*Çocuklarımıza  
Yemek Yeme Alışkanlığını  
Kazandırmak İçin...*









Doymasına İzin Verin



Ellerine sağlık anneciğim,  
yemek çok güzel olmuş.  
Ben doydum.







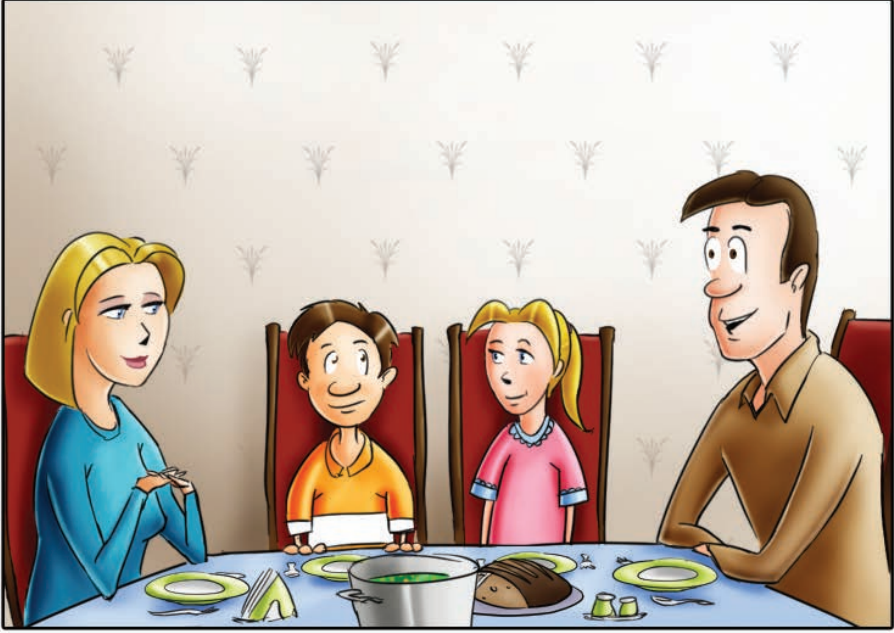


Düşünsenize! Belli bir yaşa gelmiş, hala doyduğunu anlamıyor. Dışarıya çıkarken havanın sıcaklığını anlayamadığı için üstüne ne giymesi gerektiğine anne babası karar veriyor. Bu durumda çocuk, muhakemesi zayıf, yorum yeteneği gelişmemiş, olaylar arasında neden sonuç ilişkisi kuramayan birisi haline gelecektir.

*Yemekleri Mahkeme Salonuna Dönüştürmeyin!*



Ayrıca; bizim toplumda tombul çocuk sevimli çocuktur. Fakat yaş ilerledikçe fazla kilolar sevimliliğini kaybetmeye hatta obezite (şişmanlık) denilen bir hastalığa dönüşmektedir. Obezite, vücutta fazla miktarda yağ birikmesi sonucu ortaya çıkan ve mutlaka tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Obezite, besinlerle alınan enerji miktarının, metabolizma ve fizikî aktivite ile tüketilen enerji miktarını aştığı durumda ortaya çıkar.



Obezite, insan vücudunda kalp ve damar sistemi, solunum sistemi, hormonal sistem, sindirim sistemi gibi sistemleri etkileyen ve birçok önemli rahatsızlığa zemin hazırlayan bir hastalıktır.

Sonuç olarak obezite, insan yaşamını kısaltan ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla kıymetli anne babalar; çocuklarımıza daha bu yaşlarda sağlıklı beslenme yollarını öğretmemiz gerekiyor.

Yemek vakitleri çocukların aileleriyle en güzel dakikalar geçirdikleri zaman dilimlerinden biri olmalıdır.

Akşam yemeğini mümkün olduğunca beraber yiyin. Yemekte problemleri konuşmayın. Yemek esnasında televizyon kapalı olsun. O gün yaşanan hoş bir olay konuşabilirsiniz.

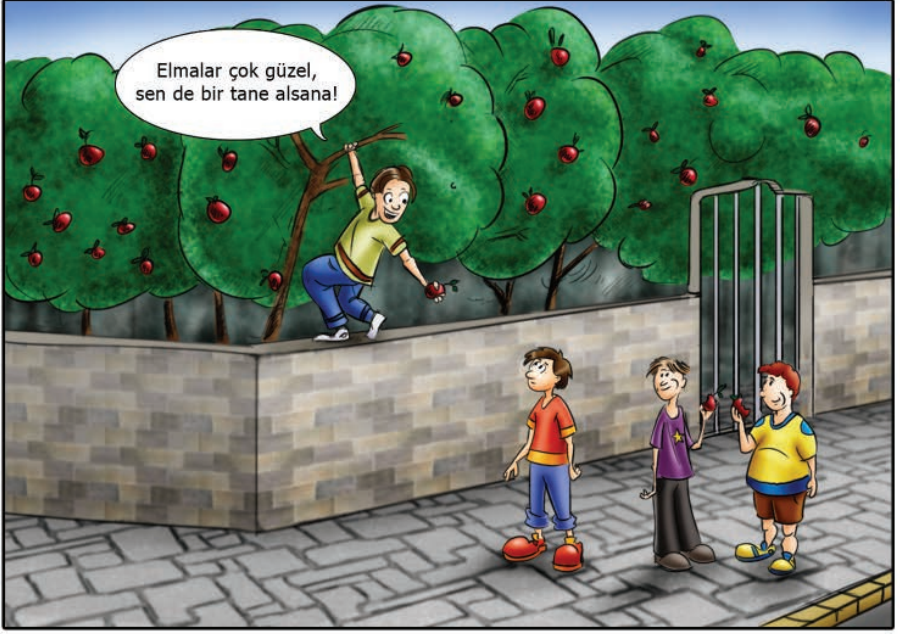
Yemek yemesi için çocuğunuzu zorlamayın. Yemekten onun istediği kadar kendisinin koymasına izin verebilirsiniz. Eğer sebze yemeğinin yanında patates kızartması olursa kızartmayı yer, sebze yemeğine dokunmaz. Bundan dolayı sebze yemeğinin yanında sadece yoğurt, salata gibi gıdalar olmalıdır. Sebze yemeğini yemediğinde yerine sandviç yapmayın. Yemek yemediğinde ısrar etmemelisiniz. Acıkırsa aynı yemeği yiyebileceği söylenmeli, sebze yemeğinden başka bir şey koymamalısınız. Biraz sabırlı olun. Çocuğunuz sebze yemeğine alışacaktır. Yemeklerin sunumunu daha güzel yapabilirsiniz. Şekilli yiyecekler olabilir: Pırasadan ev, brokoliden ağaç, pilavdan kuzular, ıspanaktan çimen vs. Böylece yemek çocuklar için daha eğlenceli hale gelebilir.



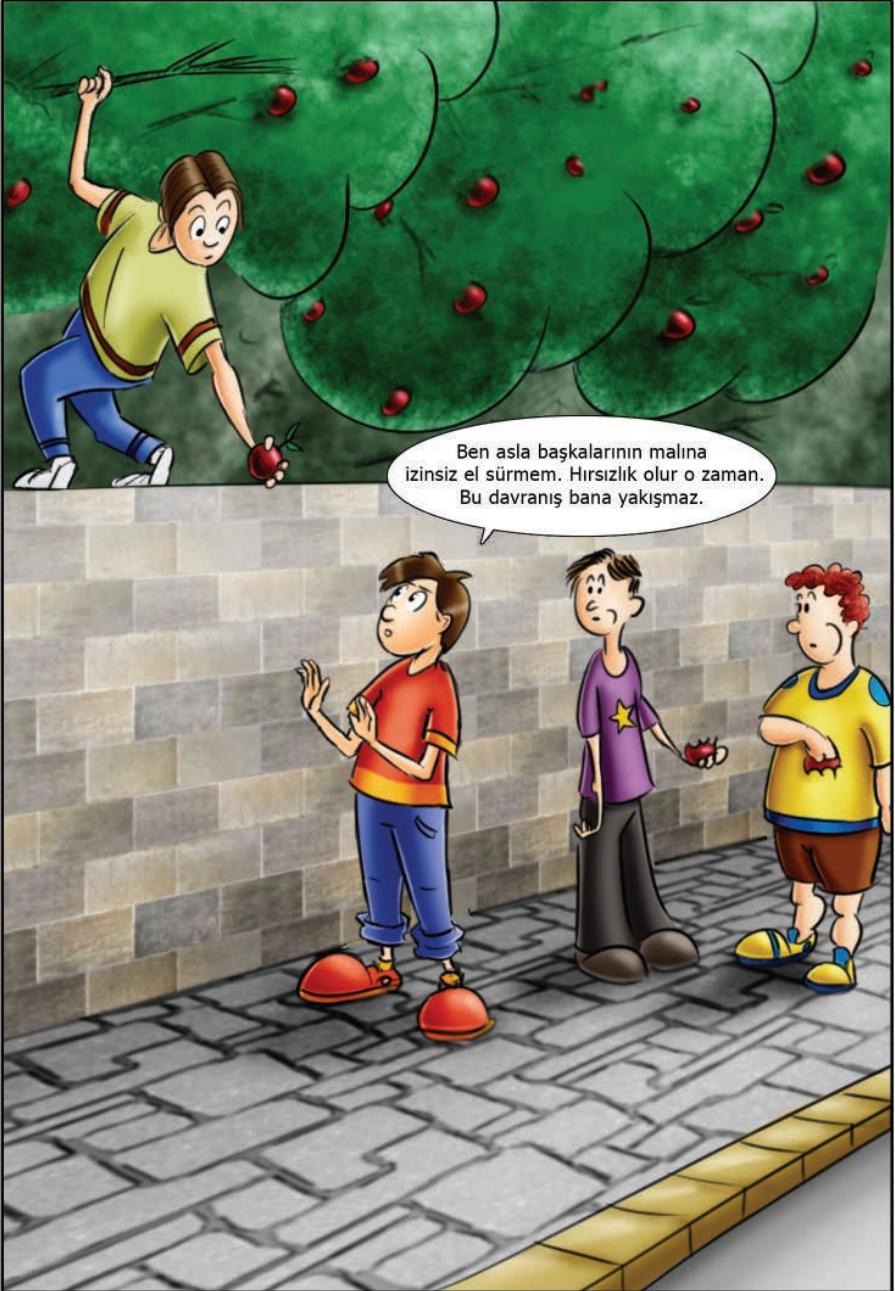


*Başkasının Eşyasına  
El Sürmez*









Çocuklarımızın bilinç altına onların olumlu kişilik özellikleri ile ilgili mesajlar yollamalı ve bu güzel davranışlarını duyacakları ortamda dile getirerek pekiştirmelisiniz. Anne ve baba tarafından beğenilen ve ödüllendirilen davranışlar mutlaka tekrarlanır. Çocuklar olumlu şekilde desteklenen davranışları yapmaktan mutlu olurlar.





*Cuss!*



Çocuğu eğer öğretmenini ile korkutursanız ertesini gün okul, dersler ve öğretmen sevimsiz gibi görünebilir. Okulda öğretmen tarafından eleştirileceğini düşündüğünden, öğretmenini ile yüz yüze gelmek istemez. Bundan dolayı karın ağrısı, numara değil gerçektir. Çocuğu öğretmeniniyle korkutmak çocukta okul fobisi oluşturmaya başlayacaktır. Çocuklarınızı öğretmenle, okulla korkutmayın.

Çocuğunuz öğretmenini sevmelidir; çünkü bize bilgi ve beceri kazandıran, bizi hayata hazırlayan, bir mum gibi yanıp etrafını aydınlatan o mukaddes varlıkları sevmemek nankörlük olur. Ayrıca sevmediğiniz bir kişiyi dinlemek çok zor olur. Dinlemeyince anlayamaz, anlamayınca yapamaz, yapamayınca da başaramazsınız.

Ayrıca; eğer okulda öğretmenle ilgili bir problem çıkarsa bunu çocuğunuza yansıtmadan gidip ilgili kişilerle (öğretmen, okul idaresi veya okul psikolojik danışmanı) görüşüp problemi çözmelisiniz. Evinizde iki çocuk ve anne babanın olduğu dört kişilik bir ailede bile ara sıra problemler çıkmıyor mu? Yüzlerce çocuğun olduğu yerde problemin olmaması düşünülemez. Mühim olan problemlerin olması değil, onları çözme şeklimizdir.

## Çocuklarınızı İğneyle Korkutmayın!

Kaç defa söyledim,  
evin içinde top oynama diye.  
Sana öyle bir iğne yaptırırım  
ki bir daha top oynayamazsın.



Çocuk bir gün hastalanır ve hastalığının tedavisi için iğne olmak zorundadır. Ancak çocuk iğneye karşı aşırı tepki geliştirmekte ve çok korkmaktadır.

Hiç acımayacak,  
iğne olunca hemen  
iyileşeceksin.



Aşı yapılırken bile bayılacak kadar ağlayan çocukların anne babaları bir daha düşünmeli bunun nedenini.

İğne olmadan önce çocuğunuza bilgi verebilirsiniz. Çok küçük bir acı olacağını, bunun hemen geçeceğini sağlığı için bunun gerekli olduğunu anlatabilirsiniz.









Anneanne, annenin annesi ise babaanne de çok sevdiğiniz eşinizin annesidir ve en az anneanne kadar sevlmeyi hak ediyordur. Çocuklarınızın yanında babaanne, amca, dayı, hala, teyze ile ilgili olumsuz konuşmayın. Onların güzel davranışlarından bahsedin. Çocuklarınızın gözünde saygınlıklarını muhafaza edin. Yoksa çocuğunuzun yarın örnek alacağı, saygı duyacağı hiçbir büyüğü kalmayacaktır. Bu da çocuklarınız için isteyeceğiniz bir durum değildir.



*Kardesleri Birbirleriyle Kiyastamayınız*











Çocuklarımızı olduğu gibi kabullenmeli ve onlara güvenmeliyiz. Diğer kardeşi ondan daha akıllı ve düzenli olsa bile yine de çocuğunuz anne ve babası tarafından sevildiğinden emin olmalıdır. Kardeşler arasında asla kıyaslama yapılmamalı, birbirlerinin yanında küçük düşürülmemelidir. Çocuklarınızın her birini ayrı birer kişi olarak görün, kıyaslanan çocuk incinir. Kıskançlıkla, rekabet duyguları artabilir. Çocuğun özgüven gelişiminde başka birisi kadar iyi olmadığının söylenmesi onu zedeleyecektir.

Bütün suçu büyük çocuğa atmayın. Küçük kardeşler arasında abi veya ablanın saygınlığının anne ve baba tarafından korunması gerekir. Kendisine böyle bir rol biçilen çocuk kardeşlerine karşı daha duyarlı davranacaktır.

Kardeşi ile ilgili olarak doğru bir davranışta bulunduğu olumlu şeyler söyleyin, ödüllendirin.

Çocukların arasındaki tartışmalarda hakem olmayın.

Kendi problemlerini kendileri çözmeye alışsınlar.

Kardeşlerden birine ayrıcalıklı davranmayın. Hepsine eşit muamelede bulunun. Hepsini belki de eşit derecede seveyebilirsiniz ancak hepsine eşit muamele yapmanız çocuğunuzun sizin üzerinizdeki haklarındandır.



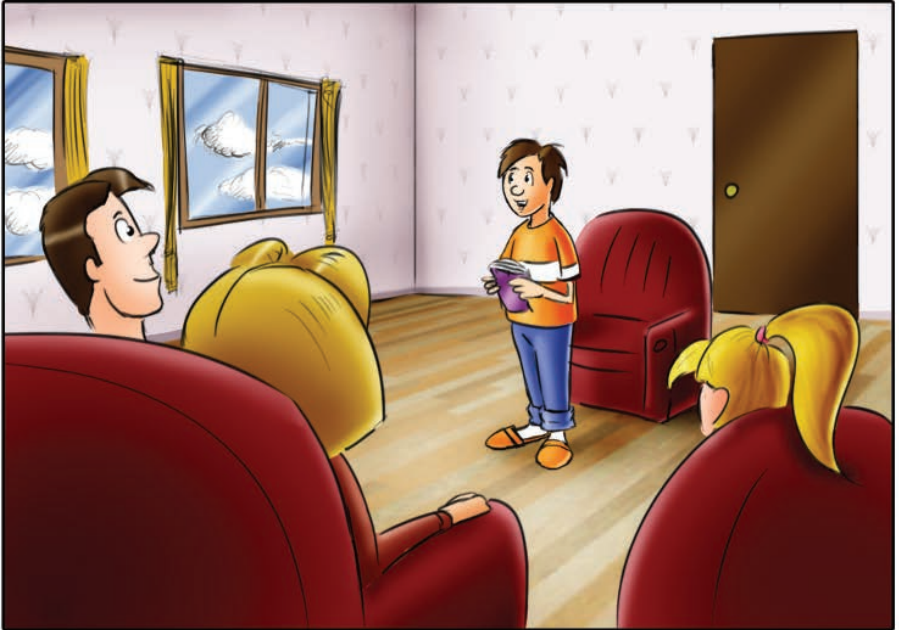
*Dikkat, Hafıza Geliştiren  
Oyunlar ve Alıstirmalar*



**ŞEKİLLERİ HATIRLAMA:**  
Bir kağıda birtakım  
geometrik şekiller çizilir.  
Çocuğun bakmadan aynı  
resimleri çizmesi istenir.







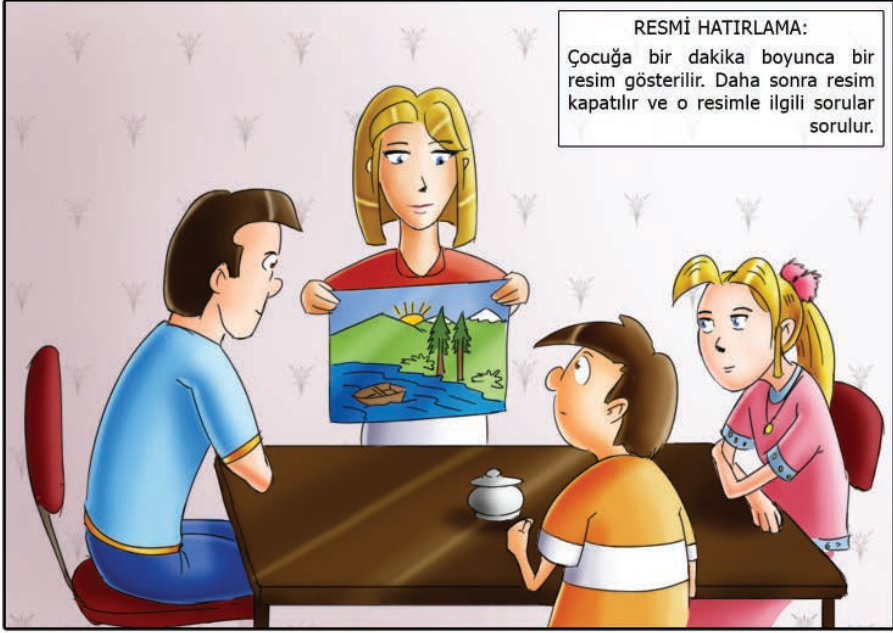
**SON HARFTEN KELİME BULMA:**  
Söylenen her kelimenin son harfini kullanarak yeni bir kelime söylenir. Bu şekilde oyun devam eder.

Gül

Lilyum







Ayrıca; nesne saklama, anlatılan hikâye ile ilgili sorular sorma, ilgisiz kelimeler verip bu kelimeleri kullanarak hikâye anlatması, isim-şehir, hayvan-bitki oyunu, cümlelerin başı yazılıp çocuğun tamamlamasını isteme gibi oyunlar oynanabilir.

Dikkat eksikliği pek çok çocuğumuzda okulda ve arkadaş ilişkilerinde sıkıntılar yaşamasına neden olabilir. Özellikle derslerine uyumunu ve başarı düzeyini olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle anne, baba ve öğretmenler dikkat eksikliği olan çocuklara özel ilgi göstermelidir. Bu tarz oyunlar, çocuğun dikkatini toplamasına ve dikkatini yoğunlaştırmasına yardımcı olur.

Bu oyunlar çocuğun kendisini rahat hissedebileceği ortamlarda oynanmalıdır. Aynı zamanda ailenin tüm bireylerinin katılımıyla daha eğlenceli hale gelecektir. Bu oyunlarda her zaman çocuğun kazanması sağlanmamalıdır. Çocuk yaptığı hataları görerek eksikliklerini giderebilir. Çocukların hayal dünyaları ve hafızaları da bu tarz oyunlarla gelişecektir.





*Büyük Değişimler İçin Küçük Öneriler*



## Çocuklarınızı Arkadaş Toplantılarına Götürün



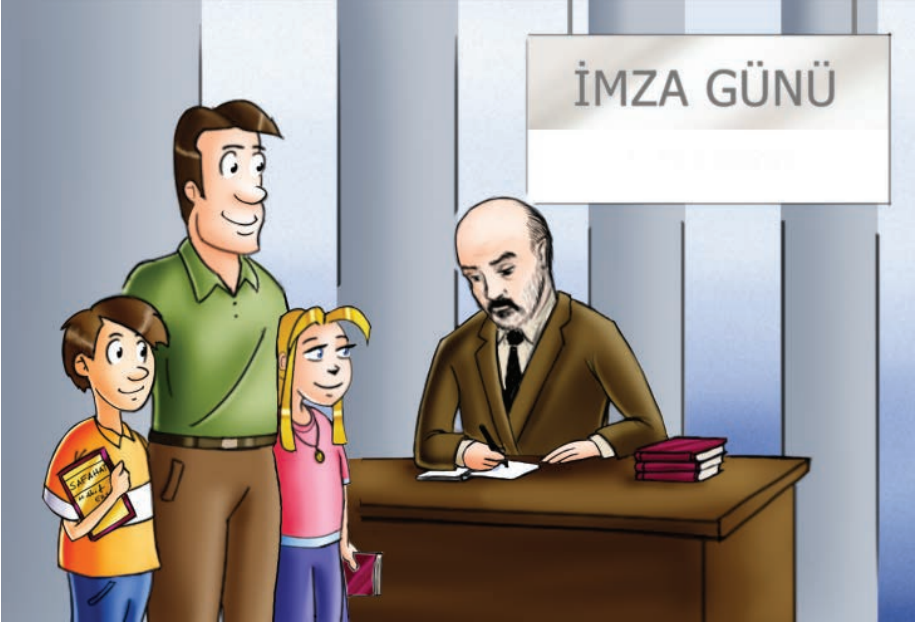
Çocuğunuzun sosyalleşmesi, kendini ifade edebilmesi, kimlik kazanabilmesi ve hayatı tanıyabilmesi için olumlu arkadaş ortamlarında bulundurun.

*Çocuklarımızın milli ve manevî değerler kazanarak,  
karakterli yetişmelerine önem verin.*



Çocuklara vatanını sevmeyi öğretmeliyiz. Bayrak çekilirken saygılı olmayı, İstiklal Marşı okunurken hazır ola geçmeyi, çocuklar küçük yaşta öğrenir. Savaşta şehit olan, inandıkları dava uğrunda vatan için canını feda eden insanları tanıtmalıyız. Ülkenin nasıl kurulduğunu, tarihin nasıl yazıldığını ve atalarımızın yaşadığımız toprakların bedelini nasıl ödediğini anlatmalıyız.

Çocuklarımızın davranışlarıyla örnek olan kişilerle tanışmalarını sağlayın.



İnsanlar tarafından sevilen ve kabul gören şahsiyetlerle tanışmalarını sağlayın. Onların katıldıkları toplantılara katılmaya çalışın, imza gününde kitap imzalatın, mümkünse evinize davet edin. Çocuklarınızın küçük yaşlardan itibaren davranışlarını örnek alabilecekleri kahramanları tanıttın. Hayat hikâyelerini çocuklarınızla paylaşın ki çocuklar o anlattıklarınız kişiler gibi olmak istesinler.



Bıktırıcasına Çocuklarını Takip Eden,  
Eleştiren Anne Babalara...



Çocuk özgürleştikçe özgünleşir, özgünleştikçe sosyalleşir ve ancak sosyalleştikçe normalleşir. Unutmayın: Aşırı kontrol ve otorite her zaman ikiyezlü insan üretir!

Çocuklarınızın kişisel temizliğine dikkat edin.



Çocuklar her gün kalktıklarında ve akşam yatmadan önce dişlerini fırçalamalıdır. Küçük yaşlarda, tırnaklarını nasıl kesmeleri gerektiği, burun ve kulak temizliği, saçlarını nasıl taramaları gerektiğini anne babalarından öğrenmelidirler. Onların nasıl olmasını istiyorsanız öyle davranın. Çocuk istediğiniz gibi değil yetiştirdiğiniz gibi olacaktır.

Çocuklarımızı yetiştirirken  
onları daha iyi eğitebilmek için kendinizi yetiştirin



Hayatımızda ilk defa kullanacağımız pek çok şeyin nasıl kullanılması gerektiğiyle ilgili önceden bilgi alırız. Hatta pek çoğunun kullanma kılavuzu vardır. Elektronik bir eşyanın kullanma kılavuzunu belki defalarca okuruz. Araba kullanmak için sürücü kurslarına katılır ve sınavı geçebilirsek ehliyet alırız. Bir bina projesi çizmek veya insanları tedavi etmek için yine belli eğitimlerden geçmemiz gerekir. Peki canımızı uğruna feda edebileceğimiz, kendimizden daha iyi olmasını istediğimiz yarınlarmızın güvencesi olacak yavrularımız daha sağlıklı, mutlu, başarılı, kişilikli, sorumluluk duygusu gelişmiş, özgüveni yüksek olan çocuklar halinde yetiştirebilmek için nasıl bir eğitim aldık?

Çocuklarımızın daha iyi yetişmesi için, onlarla ilgili yazılan kitapları okumalı, seminerlere iştirak etmeli, onlarla ilgili programları takip etmeli, günlük sohbet konularımızdan biri çocuklarımızın eğitimi olmalıdır.

Elimizde daha iyi anne baba olmanın gayretini taşıyan bir sertifikamız neden olmasın? Değmez mi?